ica.se

Grodda mungbönor, i hålsil! | ICA Buffé

Mungbönor är enkelt att grodda, och med en hålsil blir det ännu enklare - fort, gott och nyttigt. De groddar som säljs i butik som böngroddar är just mungbönsgroddar. Buffé visar hur du gör.

Av Lina Wallentinson

- 

  Skölj mungbönorna

  Skölj av mungbönorna i en sil eller durkslag i kallt vatten för att få bort eventuell smuts.

- 

Blötlägg

Lägg mungbönorna i blöt i kallt vatten ca åtta timmar, till exempel över natten. Tänk på att mungbönorna ökar minst till det dubbla i volym så lägg dem i rikligt med vatten.

- 

  Skölj igen

  Häll mungbönorna i sil eller durkslag. Skölj dem i kallt vatten. Vänd runt varsamt så att alla blir ordentligt avsköljda.

- 

Dags att grodda

Ställ silen eller durkslaget över en bunke eller djup tallrik. Se till att silen eller durkslaget inte nuddar botten, så att bönorna inte kommer i kontakt med eventuellt vatten som rinner av.

- 

Groddar trivs i mörker

Täck groddarna med en handduk och ställ dem gärna lite mörkt, eller i alla fall inte i direkt solljus.

- 

Skölj morgon och kväll

Skölj groddarna noga minst två gånger per dygn, gärna oftare. Det värsta groddar vet är att torka ut helt så några extra sköljningar är inte fel, och kan snabba på groddningstempot.

- 

Färdiggroddat!

Efter ca tre till fem dagar är groddarna färdiga att använda. Smaka dig fram till när du tycker de smakar bäst.

- 

  Rensa bort skalen

  Det är lite pilligt att rensa bort de gröna skalen, och egentligen inte nödvändigt, de smakar bra även med skal. Men vill man rensa så lägg groddarna i en stor bunke. Rör runt bland groddarna så att skalen lossnar och flyter upp till ytan. Ta bort skalen med till exempel en hålslev. Rör runt igen och upprepa processen. Nu är groddarna färdiga att använda!